

Idéer til aktiviteter i pauserne



En boldkasse

Formålet er at give eleverne mulighed for at lave noget aktivt sammen i pauserne. Boldkassen skal være fyldt med en masse forskellige bolde, så der er noget for alle.

Idéen går ud på, at der bliver indkøbt en masse forskellige bolde og en stor kasse de kan være i. Kassen skal placeres et centralt sted på gymnasiet, så det er let at se den, og det er nemt for alle at komme over og låne bolde. Hvis man mister en bold, skal man selv erstatte den. Der skal derfor også laves et lånesystem, hvor man skriver ned, hvem der har lånt en bold, hvilken bold man har lånt, og hvornår den er lånt.

Samarbejdspartner: Eleverådet eller fx nogle af idrætslærerne.

Idéen udspringer fra Bagsværd Kostskole og Gymnasium.

Turnering i forskellig holdsport

Formålet er at afprøve forskellige discipliner og dyste på tværs af klasser.

Idéen går ud på at udvikle en turnering, hvor man mødes en gang om måneden og dyster mod hinanden i forskellige holdsport. Man kunne fx mødes den 1/10 og dyste i fodbold og igen den 1/11 og dyste i høvdingebold osv.. Efter klasserne har kæmpet mod hinanden i forskellige discipliner måned efter måned, findes der til sidst en samlet vinder i turneringen. Turneringen kan enten afholdes i den store pause eller kan afvikles uden for skolen (både efter skole eller i weekenden).

Samarbejdspartner: Forskellige foreninger der fx har udstyr eller baner, som kan bruges til afvikling af den samlede turnering.

Idéen udspringer fra Bagsværd Kostskole og Gymnasium

Bord- og stangtennis

Formålet er at give eleverne mulighed for at lave noget aktivt sammen i pauserne, som ikke tager så lang tid, og som man let kan gå i gang med.

Idéen går ud på, at der bliver indkøbt stangtennis og et bordtennisbord, som skal opstilles centralt på gymnasiet. I pauserne kan eleverne så spille rundt om bordet eller stangtennis. Det er super fedt, fordi alle kan være med, og man kan få lidt frisk luft, mens man spiller stangtennis om sommeren og få rørt sig lidt om vinteren ved bordtennisbordet.

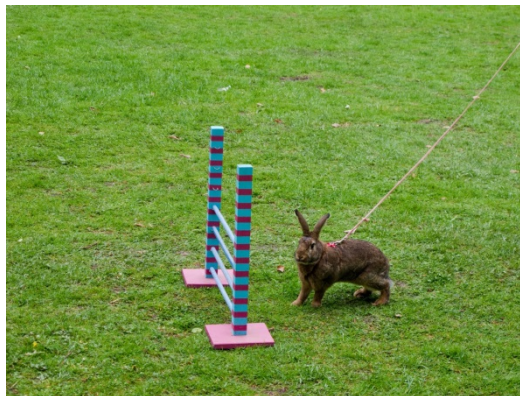
Samarbejdspartner: Fx eleverådet eller idrætslærerne.

Idéen udspringer fra Det frie Gymnasium

Kaninklub

Formålet er, at eleverne på gymnasiet får et fælles samlingspunkt, hvor man kan møde hinanden på tværs af klasser og årgange.

Man vil samtidig komme til at røre sig mere, da kaninerne skal passes og have luft hver dag.



Idéen går ud på, at hver klasse får en kanin, som de skal passe. I hverdagen vil det styrke fællesskabet i klassen, og man vil komme til at bevæge sig mere i løbet af dagen, da kaninerne skal ud at gå tur hver dag og øve de discipliner, som de skal dyste i til OL senere på året. En gang om måneden vil der blive afholdt kanintræf, hvor alle klasser mødes og hygger med deres kaniner. En gang om året vil der blive afholdt kanin OL, hvor kaninerne dyste i forskellige discipliner som længdespring, forhindringsbane, 10 meter sprint, skønhedskonkurrence og lignende. Kaninerne vil blive hentet fra dyrehjem.

Samarbejdspartner: Det lokale dyreinternat eller Dyreværnet hvor man kan adoptere kaniner.

Økonomi: der skal indkøbes bure, vanddunke, madskåle og foder.

Idéen udspringer fra Det frie Gymnasium

OL for Espergærde Gymnasium

Formålet er at lave noget sjovt på tværs af klasser og årgange i de lange pauser, så man lærer nye mennesker at kende og får lavet noget fælles i klassen.

Idéen går ud på, at klasserne 1-2 gange om ugen dyste mod hinanden i forskellige discipliner. Det kunne fx være spydkast, længdespring, højdespring og 100 meter sprint. De enkelte dyste skal max tage et kvarter. Der skal laves en turneringsplan som afgør, hvilke klasser der dyste mod hinanden. Vinderen af den samlede turnering vinder til sidst en præmie til klassen.

Samarbejdspartner: Idrætslærerne hvis man fx skal låne udstyr eller hallen til en disciplin.

Idéen udspringer fra Espergærde Gymnasium

Stafet med svømmefødder

Formålet er at lave noget anderledes i pausen, hvor man kan møde nogle, man ikke normalt snakker med og have det sjovt.

Idéen går ud på, at man i hold dystet om, hvem der hurtigst kan løbe 100 meter med svømmefødder på! Det foregår ligesom en normal stafet, hvor den første på holdet starter med at tage svømmefødderne på, løber 50 meter, vender om og løber tilbage og sender stafetten videre til den næste på holdet. Man kan dyste i forskellige hold, så det fx er drengene mod pigerne den ene dag, og næste gang er det 1. årgang mod 2. årgang eller klasserne mod hinanden.

Idéen udspringer fra Herlev Gymnasium

Musik i pauserne

Formålet er at skabe en hyggelig stemning, hvor eleverne på gymnasiet kan mødes og hygge sig sammen.

Idéen går ud på, at der skal afspilles musik i skolegården i pauserne samt før og efter skole. Dermed kan eleverne få lov til at hygge, synge og danse til musikken. Hvis det ikke kan være i gården pga. dårligt vejr, kan man fx gøre det i kantinen eller aulaen. Klasserne skiftes til at styre musikken i en uge ad gangen.

Samarbejdspartner: Fx en lærer eller pedellen der kan hjælpe med musikken.

Idéen udspringer fra Ishøj Gymnasium

Just dance turnering

Formålet er at skabe en sjov aktivitet i pausen, hvor klasserne kan mødes og dyste mod hinanden.

Idéen går ud på at lave en danseturnering, hvor der dystes på tværs af klasser. Turneringen kan fx foregå i kantinen, idrætshallen eller aulaen. Hver klasse stiller med to repræsentanter. Repræsentanterne fra hver klasse dystet mod hinanden og finder en vinder. Konkurrencen foregår vha. videoer, der bliver fundet på YouTube. Vinderen vinder en præmie til hele sin klasse.

Samarbejdspartner: Fx en lærer eller pedellen der kan hjælpe med projektor og lyd.

Idéen udspringer fra Morsø Gymnasium

Basket og yoga (BasYo!)

Formålet er at skabe mere bevægelse i pauserne for at øge energiniveauet resten af dagen.

Idéen går ud på, at der skal laves BasYo i pauserne for at undgå at blive træt og døsig i løbet af eftermiddagen. I spisepausen kan man enten vælge at spille Basketball (tirsdag og torsdag), eller man kan få stresset af ved at dyrke yoga (mandag og fredag).

Samarbejdspartner: Fx yogaforening i lokalområdet og gymnasiet, hvis der skal lånes bolde til at spille basket. Det kan dog også være, at der er en elev på gymnasiet, der er en stjerne til yoga eller basket, som kan hjælpe med at sætte det i gang og måske undervise.

Idéen udspringer fra Sorø Akademis Skole

Kreativitets rave

Formålet er at kunne bruge sin kreativitet i pauserne og få afslapning på den måde.

Idéen går ud på, at der skal åbnes op for alle skolens faglokaler i pauserne fx billedkunst, musik, drama, gymnastiksalen, mediefagslokalet, så eleverne kan enten være aktive eller få lov til at bruge deres kreativitet i musiklokalet, billedkunstlokalet eller dramalokalet.



Samarbejdspartner: Fx en lærer eller pedellen som kan åbne op for de forskellige lokaler, og elevrådet som kan hjælpe med at kommunikere det ud til alle elever på gymnasiet.

Idéen udspringer fra Sorø Akademis Skole

Battle

Formålet er at bevæge sig sammen og styrke fællesskabet i klassen.

Idéen går ud på at spille Battle, som er et "krigsspil", hvor to hold kæmper mod hinanden. Hvert hold har et flag. Holdene placerer sig i hver sin ende af hallen ved siden af deres flag. Banen dækkes med bolde og en masse madrasser, skumredskaber samt andet man kan gemme sig bag. Boldene laves af sammenkrøllet avis og gaffatape. Hvis en spiller rammes af en bold, er man død → MAN HAR KUN ET LIV! Der er to måder at vinde på: 1) Man dræber hele modstanderholdet eller 2) man stjæler modstanderens flag og løber tilbage til sin egen base – uden at blive ramt.

Samarbejdspartner: Fx skolens ledelse som kan give tilladelse til, at hallen må bruges i pauserne og idrætslærerne, der kan låse op for hallen.

Idéen udspringer fra Sorø Akademis Skole

Stopdansturnering

Formålet er at bruge pauserne til at bevæge sig noget mere og styrke fællesskabet ved at grine med hinanden.

Idéen går ud på, at eleverne dyster mod hinanden i stopdans. Første turneringsrunde afholdes i alle klasser. I hver klasse går 1-2 personer videre, som så skal dyste mod vinderne fra de andre klasser dagen efter. Elevrådet er dommer. Vinderen af stopdansturneringen vinder en præmie til hele klassen. Hvis man ønsker det, kan konkurrencen også trækkes over længere tid og bestå af flere turneringsrunder.

Samarbejdspartner: Elevrådet og pedellen som skal hjælpe med opsætning af musik.

Idéen udspringer fra Viborg Gymnasium og hf

Tovtrækning

Formålet er at være mere aktive i pauserne, men også at lære de andre klasser og årgange bedre at kende.

Idéen går ud på, klasserne dyster mod hinanden i tovtrækning i pauserne. Der skal laves en turneringsplan, så alle klasserne på gymnasiet kan deltage. I første omgang dyster klasserne årgangsmæssigt. I finalerunden mødes finalisterne fra de forskellige årgange. Turneringen kan afholdes over et længere forløb, hvor der laves tovtrækning to gange om ugen i det store frikvarter. Turneringsplanen lægges op på Lectio, og vinderne får en præmie til hele klassen.

Samarbejdspartner: Fx elevrådet der kan hjælpe med at dømme konkurrencerne.

Idéen udspringer fra Viborg Gymnasium og hf